

# “Migliorare la performance sportiva”

10 marzo 2016 – Si terrà domenica 13 marzo dalle ore 9.00 alle ore 17.00 presso il Centro Studi di Ravenna la Conferenza promossa da VegNess dal titolo “Migliorare la performance sportiva” che vedrà come relatori la sammarinese **Paola di Giambattista-Naturopata e Nutritional Cooking Consultant** e il Dott. Eugenio Genesi

Un evento interamente dedicato allo stretto legame tra una corretta e sana alimentazione e il miglioramento delle prestazioni sportive, rivolto a tutti coloro che operano nel settore benessere, Personal Trainer, Medici, Farmacisti, Naturopati, Counselor e Nutrizionisti.

Durante la giornata di lavoro e approfondimenti che sancisce anche **l’avvio della collaborazione tra Paola Di Giambattista e Vegness**, la Naturopata focalizzerà l’attenzione su come la **performance sportiva sia influenzata da intestino, acidosi metabolica, MEC e candidosi** e su come la scelta adeguata degli alimenti possa in maniera massiva prevenire i disturbi cronici e migliorare le prestazioni.

Nel particolare saranno trattati i seguenti temi: l’importanza di basificare con il cibo, integrazione e superfood al servizio dello sportivo, idee pratiche per menù veloci e bilanciati, il valore dello snack, il binomio alimentazione/performance dal punto di vista femminile.

Il convegno vede anche la partecipazione del Dott. Eugenio Senesi relatore d’eccezione che affronterà gli argomenti di cui sopra in un’ottica tutta medica.

Laura Ravasio cell. 348 9330574 [ravasio@nuovacomunicazione.com](mailto:ravasio@nuovacomunicazione.com)

[www.nuovacomunicazione.com](http://www.nuovacomunicazione.com)